



# Arroz Integral con Pollo Candente y Verduras

**Tiempo de Cocción:** 30 minutos

**Sirve:** 4 Porciones

Este plato de arroz con pollo y verduras es muy sencillo de preparar, y atractivo tanto para niños como para adultos por igual!

## Ingredientes

**3 tazas** arroz integral cocido, caliente

**3 cucharadas** salsa de soja baja en sodio

**1/4 taza** agua

**1 cucharada** miel

**1 cucharada** maicena

**1 1/2 cucharadas** aceite de canola o de maíz

**1 libra** pechuga de pollo deshuesada (cortada en cubos de 1 pulgada)

**2 clavos** ajo (picado)

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>410</b>
Grasa total	10 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	75 mg
Sodio	580 mg
Total de Carbohidrato	49 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	9 g
Azúcares Añadidas incluidas	4 g
<b>Proteínas</b>	<b>30 g</b>
Vitamina D	0 mcg
Calcio	60 mg
Hierro	2 mg
Potasio	591 mg

N/A - Información no está disponible

## MiPlato Grupos de Alimentos

<span style="color: green;">■</span> Vegetales	1 taza
<span style="color: orange;">■</span> Granos	1 1/2 onzas
<span style="color: purple;">■</span> Alimentos que contienen proteínas	3 onzas

**1** cebolla blanca pequeña, cortada en trozos pequeños (aproximadamente 1/8 de pulgada de grosor)

**3** zanahorias medianas, peladas y rebanadas finamente (1 taza en total)

**1 1/2 tazas** floretes de brócoli pequeños

**1** medio pimiento rojo (cortado en trozos de 1 pulgada)

## Preparación

1. Mezcle la salsa de soja, agua, miel y maicena en un tazón pequeño; Apártelo a un lado.

2. Caliente el aceite en un "wok" (sartén oriental) o sartén grande. Añada el ajo picado; sofría alrededor de 1 minuto hasta que el ajo este dorado.

3. Agregue el pollo; cocínelo alrededor de unos 5 a 6 minutos, luego múevalo hacia los lados de la sartén.

4. Agregue las cebollas al centro de la sartén; cocínelas hasta que estén un poco blandas y muévalas hacia los lados de la sartén.

5. Continúe con las zanahorias, brócoli y pimientos por separado, colocando cada uno de estos en el centro de la sartén, cocinándolos hasta que estén un poco blandos y moviéndolos hacia los lados de la sartén.

6. Vierta la mezcla de salsa de soja en el centro de la sartén. Dejando los otros ingredientes a los lados de la sartén, revuelva la salsa hasta que espese.

7. Mezcle la salsa con las verduras y pollo. Sirva inmediatamente sobre arroz integral cocido.

## Notas

Sugerencias para servir: Sirva con un vaso de 8 onzas de

leche descremada.

**Origen:** Meeting Your MyPlate Goals on a Budget Toolkit by MyPlate National Strategic Partners